DROGA DO ZDROWIA

MARZEC—KWIECIEŃ NUMER 2 1935 ROK





STRZEŻMY SIĘ KATARU



SKOŃCZYŁA SIĘ ZIMA i nadciąga wiosna z nieodłącznym deszczem, czas zatem postawić sobie pytanie, w jaki sposób uniknąć katarów i gryp, które na przełomie wiosny panują wprost epidemicznie. Katar naogół jest wynikiem zbytniej wrażliwości skóry na nagłe oziębienie, wobec czego najlepszym środkiem zapobiegawczym jest systematyczne hartowanie całego organizmu. Zahartujemy się najłatwiej zmywając zimną wodą całe ciało codziennie, bezpośrednio po opuszczeniu łóżka. Po umyciu należy wytrzeć się suchym ręcznikiem tak mocno, aby skóra silnie się zaróżowiła; dobrze też jest przed nałożeniem odzieży pobiegać trochę po pokoju, ewentualnie zastosować parę ćwiczeń gimnastycznych.

Oczywiście do podobnych zabiegów należy organizm przyzwyczaić. Najlepiej zacząć zmywania w porze letniej i stosować je następnie przez cały rok, bez względu na porę. Kto jednak zaniedbał zahartować się latem, niech zacznie obecnie zmywać ciało letnią wodą, obniżając jej temperaturę co parę dni o jeden stopień; wkrótce bez szkody dla zdrowia przyzwyczai się do używania wody studziennej, czy wprost z pod kranu wodociągu. O ileby masaż nie wywołał przyjemnego uczucia ciepła, należy po wytarciu położyć się na chwilę do łóżka. Ludzie silni i zupełnie zdrowi powinni codziennie brać zimny tusz, zabieg ten jednak należy stosować ostrożnie, nie nadaje się on bowiem dla osobników nerwowych i anemicznych.

Hartując organizm nie zapominajmy również o sprawie ubrania. Przeciętny człowiek, uodporniony przez zimne zmywania, powinien nosić zimą i latem płócienną bieliznę z zupełnem pominięciem wełnianych koszulek — ciepłe zwierzchnie okrycie jest wystarczającą ochroną przed zimnem. Wyjątek stanowią ludzie, którzy pocą się często i obficie; płócienna przepocona bielizna staje się dobrym przewodnikiem ciepła i przyczynia się do łatwego oziębienia skóry, ci ludzie przeto powinni zimą używać wełnianej, latem płóciennej koszulki.

Niekiedy skłonność do katarów da się usunąć przy pomocy przepłukiwań nosa letnią wodą, której temperaturę stopniowo obniżamy — w wypadkach katarów zbyt częstych i uporczywych należy zasięgnąć porady lekarza specjalisty.

Katar wyleczy się najlepiej i przejdzie bez żadnych złośliwych następstw, o ile pacjent będzie miał możność spędzenia w domu, jeszcze lepiej w łóżku, kilku dni, aż do zupełnego ustąpienia objawów kataralnych. Niestety, niewiele tylko osób może sobie pozwolić na tak radykalne leczenie. Katar najczęściej przemija sam, nie zakłócając normalnego trybu życia; jego dokuczliwe działanie osłabić można przez silne rozgrzanie ciała i doprowadzenie do obfitych potów. W tym celu stosujemy na noc gorące kąpiele, zażywamy aspirynę i pijemy napar z malin lub kwiatu lipowego. Znakomicie działa gorące powietrze wytwarzane przez specjalne aparaty. Nagrzewanie trwa godzinę, a powtarza się je przez trzy dni z rzędu. Chodzi tu o wywołanie silnych potów. Trzeba jednak pamiętać, że ludzie chorzy na serce, zwapnienie tętnic, oraz mający zbyt wysokie ciśnienie krwi, nie znoszą tego rodzaju leczenia. Nie nadaje się ono wogóle dla osób starszych.

Oddychajcie przez nos, długo i głęboko, tak aby płuca wasze mogły napełnić się ożywczem powietrzem!

Ciasna odzież uciskająca klatkę piersiową i tułów utrudnia oddychanie!

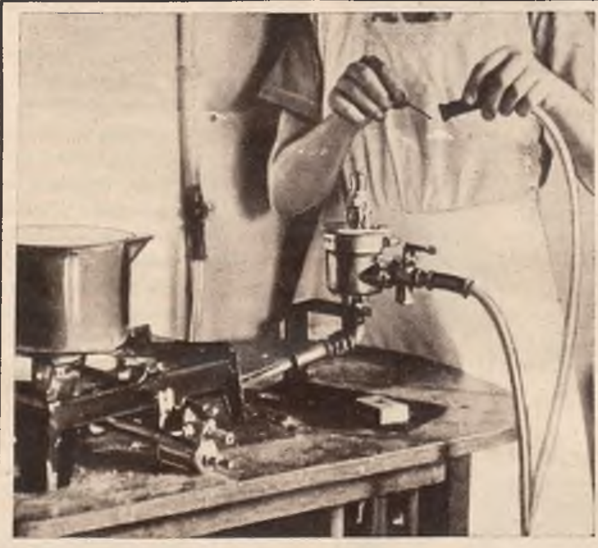
Ćwiczenia oddechowe i przechadzki na świeżem powietrzu najskuteczniej wzmacniają narządy oddechowe.

Zwracajcie baczną uwagę na wasze mieszkanie, starajcie się, aby było jasne i słoneczne. Tylko nadmiar jedzenia i picia stanowi zbytek, mieszkanie nigdy nie może być „za dobre".

Dr. M. B.



O ZACZADZENIU





Zaczadzenie czyli zatrucie tlenkiem węgla zdarza się najczęściej w porze zimowej, gdy zmuszeni jesteśmy przeważną część dnia spędzać w sztucznie ogrzewanych mieszkaniach. Tlenek węgla czyli czad jest to bezwonny gaz, który powstaje w czasie spalania węgla lub drzewa. Przy wadliwem urządzeniu pieców (nieuszczelnione, „źle ciągnące“ piece) ulatnia się czad i zanieczyszcza powietrze mieszkania, czyniąc je trującem. Oddychanie powietrzem zaczadzonem wywołuje zrazu nieznaczne objawy jak ból, ciężkość głowy, uczucie gorąca, szumu w uszach — niekiedy nudności i wymioty, zaburzenia wzrokowe, lęk — wreszcie omdlenie, utratę przytomności — nawet śmierć. Im dłużej przebywamy w powietrzu zaczadzonem oraz im większe jest zanieczyszczenie powietrza czadem tem groźniejsze są skutki zatrucia. Pobyt w powietrzu zawierającem od $^{2}/_{10}$% tlenku węgla może w ciągu ½—1 godziny spowodować śmiertelne zatrucie. Krew ludzi zaczadzonych ma barwę żywoczerwoną, barwik krwi ulega bowiem zmianie. Krew zatruta nie jest w możności spełniać swej naturalnej czynności odżywiania tkanek.

Zaczadzenie może też nastąpić w razie nieszczelności rur przewodzących gaz świetlny zawierający też tlenek węgla — oraz przy gwałtownych wybuchach np. wybuch pocisku armatniego, bomby w przestrzeni zamkniętej.

Jak zapobiegać zaczadzeniu?

Odnośnie do ogrzewania mieszkań należy zwłaszcza przed zimą zbadać zdatność pieców (szczelność, drożność przewodów wewnętrznych pieca). W piecach przystosowanych do opału drzewem nie wolno przedwcześnie przed zniknięciem płomienia zamykać zasówki (szybra).

Jak ratować zaczadzonych przed przybyciem lekarza?

1) Przedewszystkiem natychmiast należy zaczadzonego umieścić w czystem powietrzu. Niekiedy energiczne przewietrzenie mieszkania zaczadzonego przez otwarcie drzwi i okien może wystarczyć.

2) Rozluźnić odzienie zaczadzonemu zwłaszcza na klatce piersiowej, brzuchu, szyi.

3) Drażnić skórę ciała szczotkowaniem, pocieraniem szorstką materją i t. p.

4) W razie osłabionego oddechu przy zachowanej przytomności podać ponadto płyny ciepłe jak czarna kawa, mocna herbata.

5) W razie ustania oddechu — wykonywać wytrwale i regularnie sztuczne oddychanie przez stosowne unoszenie ramion i następne uciskanie niemi klatki piersiowej zatrutego.

6) Nieprzytomnym nie wolno wlewać do ust żadnych środków cucących!!

Zatrucie tlenkiem węgla wywołuje czasem dalsze następstwa jak uszkodzenie serca, wzroku, porażenia i t. d. Ze względu na groźne skutki zaczadzenia należy rychło szukać pomocy lekarskiej.

Dr. Ki.





O chorobach zawodowych





SAMO określenie: „choroba zawodowa“, wskazuje, że mówić będziemy o zmianach ustroju ludzkiego, które powstają w związku z wykonywaniem jakiegoś zawodu.

Istotnie, każdy rodzaj pracy stwarza ściśle określone warunki, do których muszą się nagiąć członki i narządy pracownika, gdyż bez tego byłoby niemożliwe jej wykonywanie.

Pewne rodzaje pracy wymagają długotrwałej wymuszonej postawy ciała, inne — zmuszają bądź wszystkie mięśnie, bądź też niektóre ich grupy do nadmiernego napięcia; inne znów — utrzymują w stałem napięciu układ nerwowy, lub go wyczerpują silnemi, często powtarzającemi się emocjami i t. d. — W ten sposób powstaje naruszenie równowagi w zharmonizowanych czynnościach ustrojowych. Jeżeli stan taki trwa długo lub często się powtarza, występują stałe zmiany w ustroju, stanowiące istotę choroby. Ponieważ zmiany te powstają w związku z wykonywaniem zawodu, będą to choroby zawodowe. Najlepiej nam wyjaśni to przykład.

Kelnerzy pracują w ogólnych warunkach, szkodliwych dla zdrowia — a mianowicie: w dusznych, źle przewietrzanych lokalach, w nocy, nieraz bez dostatecznego wypoczynku; — tracą oni przez to ogólną oporność swych tkanek. Ponieważ przy tem wykonywanie ich zawodu wymaga stałego utrzymywania stojącej postawy ciała, które całym swym ciężarem obarcza nogi, więzadła i mięśnie stóp rozciągają się, tracą swą sprężystość tak, iż sklepiony kształt stopy stopniowo zanika, sama stopa się przypłaszcza. W ten sposób powstaje stan chorobowy i zniekształcenie, zwane stopą płaską, która zkolei powoduje szereg następowych dolegliwości i zboczeń. W tym przypadku stanowić one będą chorobę zawodową.

Inne rodzaje pracy muszą się odbywać w nadmiernem gorącu lub zimnie; w szybko zmieniającej się temperaturze, ulegającej silnym wahaniom, względnie w powietrzu, którego ruch jest bardzo silny (np. w przeciągach) lub w powietrzu, którego ruch często zmienia swą szybkość i temu podobne. Wszyscy pracownicy zawodów, wykonywanych w podobnych warunkach, stale będą narażani na szereg chorób, uzależnianych od zaziębienia, a więc cierpieć będą na schorzenia gośćcowe, nieżyt dróg oddechowych i t. p. To też u hutników, górników, pracujących w wilgotnych, sztucznie przewietrzanych kopalniach i t. d., reumatyzm różnego rodzaju, nieżyt oskrzeli, rozdęcie płuc, jako następstwo stale utrzymującego się kaszlu, uznać będziemy musieli za chorobę zawodową. Górnicy poza tem bywają wystawieni na działanie jeszcze innej szkodliwości przemysłowej. Pracują oni stale w powietrzu, przepełnionem pyłem węglowym, który wciągają do swych płuc razem z powietrzem wdychanem. Pył ten osadza się w tkance płucnej, jako ciało obce, drażni ją i osłabia jej energję życiową tak, iż płuco traci swą oporność i ulega szeregowi następowych schorzeń zakaźnej i niezakaźnej natury, których punktem wyjścia jest zapylenie płuc węglem, czyli „pylica“ węglowa. Jeszcze szkodliwszy od węglowego jest pył kamienny, zwłaszcza krzemowy, unoszący się w otoczeniu robotników, obrabiających naturalne i sztuczne minerały. Pył ten jest zwykle ostrokrawędzisty tak, iż każdy wetchnięty pyłek kaleczy tkankę płucną, jak mały mikroskopowy nożyk, i tworzy w ten sposób bardzo liczne „bramy“ wpadowe, przez które z łatwością dostają się do głębi płuc drobnoustroje chorobotwórcze, przedewszystkiem zaś prątki gruźlicze. — Gruźlicę przeto u kamieniarzy uznajemy za chorobę zawodową. Poza tem pył krzemowy poraża i uśmierca białe krwinki, stanowiące jedną z najsilniejszych ochron ustroju przed ciałami obcemi.

Inne znów pyły są szkodliwe nietylko dzięki działaniu mechanicznemu. Działają one również i chemicznie, gdyż częściowo się rozpuszczają w sokach ustrojowych tak, iż tworzą źródło stałego, choć słabego zatrucia ogólnego. Tak działa np. pył tytoniowy, unoszący się w powietrzu wytwórni cygar i papierosów, a liczne poronienia, zdarzające się u pracownic, zatrudnionych przy wyrobach tytoniowych, dają wyraz ogólnemu zatruciu tytoniowemu.

Najbardziej rozpowszechnioną trucizną przemysłową, powodującą najliczniejsze przypadki ogólnego zatrucia, jest ołów. Możemy naliczyć przeszło 150 gałęzi wytwórczości, w których bywa używany ten pierwiastek w postaci metalu, względnie — jego chemicznych połączeń. Zatruciu ołowiem często ulegają nawet osoby, zawodowo nie stykające się z tym metalem, np. zatrucie takie może wywołać woda do picia, doprowadzana rurami ołowianemi, lub naczynia ołowiane, zabawki ołowiane i t. p. Do ustroju ołów dostać się może dwiema drogami: przez narząd oddychania i przez żołądek i jelita. Aby się zatruć drogą przewodu pokarmowego, trzeba zużyć 30 razy większą ilość ołowiu, niż przez drogi oddechowe. Przyjmuje się, iż 1—2 tysięcznych części grama, a więc 1—2 miljonowych części kilograma ołowiu, przez dłuższy czas stale wdychiwana w ciągu dnia roboczego, już może wywołać objawy zatrucia ołowiem, których zespół krótko zwiemy ołowicą. Najczęściej chorobie tej ulegają drukarze, mający do czynienia z czcionkami, zawierającemi ołów i malarze, używający farb, sporządzonych z bieli ołowiowej; poza tem: robotnicy, zatrudnieni w wytwórniach ołowianych sprzętów, połączeń ołowiowych i t. p.

Ołów znalazł w społeczeństwie tak szerokie zastosowanie, iż dzisiaj nie da się wyłączyć z użycia; pamiętając przeto o głównych drogach, któremi wnika on do ustroju — o drogach oddechowych i o przewodzie pokarmowym — należy unikać powstawania pyłu ołowiowego we wszystkich działach przemysłu, używających ołowiu w jakiejkolwiek postaci, względnie — przez odpowiednie przewietrzanie pracowni, w której pył ten powstaje, starać się go rozcieńczyć do tego stopnia, aby jego ilość, wprowadzana do płuc w ciągu całego dnia roboczego, a więc w ciągu 8-miu godzin pracy nie mogła dojść do znanej nam najmniejszej dawki trującej, a więc do 1 mgr na dzień. Poza temi ogólnemi środkami zapobiegawczemi osobnicza ochrona przed ołowicą polegać będzie na przestrzeganiu pedantycznej czystości ciała, zwłaszcza zaś rąk podczas jedzenia tak, aby razem z pokarmem ołów nie dostawał się do przewodu pokarmowego.

Istnieje jeszcze niezliczona mnogość różnych innych szkodliwości przemysłowych, działających na poszczególne części ustroju ludzkiego. Np., praca w silnym nieustannym hałasie u monterów kotłowych wywołuje przytępienie słuchu a nawet zupełną głuchotę. — Olśniewający blask stopów żelaza, szkła i innych ciał powoduje u odlewaczy i hutników szklanych choroby oczu,





np. zaćmę, znaną powszechniej pod obcą nazwą „katarakta“.

Trudno jest nawet pobieżnie wyliczyć całą gromadę szkodliwości przemysłowych, powodujących choroby zawodowe. Dla przykładu przytoczyliśmy powyżej tylko kilka bardziej znanych i rozpowszechnionych, nawet nie wspomniawszy o całych działach chorób zawodowych, np. o zakaźnych i skórnych.

Ogólnie należy tylko zaznaczyć, że nie istnieją jakieś specjalne, swoiste choroby, noszące nazwę zawodowych. Każdej z istniejących i skądinąd już znanych chorób możemy nadać nazwę zawodowej, jeżeli stwierdzimy, że wśród pracowników pewnego zawodu występuje ona częściej, niż w innych ugrupowaniach ludności, i jeżeli zarazem przekonamy się, że przyczyna tej choroby tkwi w samej naturze zawodowego zajęcia.

Choroby zawodowe nie tworzą zamkniętego łańcucha, gdyż poszczególne jego ogniwa mogą ulegać i w rzeczywistości ulegają zmianom, i to bardzo istotnym z punktu widzenia społecznej higjeny.

Jedne z nich znikają niemal zupełnie, inne natomiast — tworzą się i powstają. Np., póki międzynarodowa konwencja, do której przystąpiły prawie wszystkie cywilizowane państwa, nie zakazała używania żółtego fosforu do wyrobu zapałek, zdarzały się bardzo często straszne skutki zatrucia fosforowego, gwałtownie szerzącego się śród robotników zatrudnionych w wytwórniach zapałczanych. Dziś prawie zupełnie nie spotykamy się z tem zjawiskiem, jako chorobą zawodową.

Z drugiej zaś strony — wprowadzanie nowych technicznych sposobów pracy i nowych metod wytwarzania wywołuje u odnośnych pracowników szereg chorób, które dotąd nie były spostrzegane, jako skutek pracy zawodowej. Stosowanie w ostatnich czasach drążących narzędzi, np. świdrów pneumatycznych, popędzanych zgęszczonem powietrzem, i opieranych o klatkę piersiową lub inne części ciała, wywołuje obecnie szereg dolegliwości nerwowych i anatomicznych zmian ustrojowych, które nauka lekarska stawia dziś w związku przyczynowym z nowszemi metodami pracy zawodowej. Stąd dochodzimy do wniosku, że badania nad ustalaniem związku między różnemi chorobami a wykonywaniem zawodów muszą się odbywać nieustannie i nigdy, prawdopodobnie, nie zostaną one zakończone, o ile z postępem techniki powstawać będą nieznane dotąd gałęzie wytwórcze i póki odkrycia techniczne stwarzać będą nowe warunki pracy, która przez to w inny, jak dotąd, sposób oddziaływać może na ustrój pracowników.

To też w krajach, przodujących na polu postępu społecznego powstają przy wydatnem poparciu państwa specjalne akademje higjeny społecznej, których praca jest poświęcona wyłącznie naukowemu badaniu chorób zawodowych. Poza tem odbywają się międzynarodowe kongresy, poświęcone nietylko tym badaniom, lecz także ustalaniu sposobów zapobiegania chorobom zawodowym i ich zwalczaniu. W Polsce praca na tem polu również nie śpi. Ustawodawstwo, ochraniające pracę i robotników, otacza opieką, zwłaszcza kobiety, zakazując im nocnej pracy zawodowej wogóle, w szczególności zaś pracy w szeregu najszkodliwszych gałęzi przemysłowych. W ostatnich czasach przy współudziale Ubezpieczalni Społecznych zwrócono baczniejszą uwagę na robotników młodocianych, których ustrój nie zdołał jeszcze nabrać tężyzny i odporności dorosłego człowieka i przez to jest podatniejszy na wpływ wszelakich szkodliwości przemysłowych.

Winniśmy dążyć do zapobiegania chorobom zawodowym, i wziąć na siebie obowiązek utrzymania zdrowia, siły i żywotności całego narodu. Zwłaszcza staje się to potrzebą naglącą w dzisiejszych czasach, kiedy ze zgubnej nieraz dla robotników intensyfikacji pracy zrobiono bożyszcze, przed którem potulnie uchylają czoła nawet najpotężniejsze organizacje gospodarcze nie pomne na to, że nie gromadzenie bogactw kosztem wyniszczania sił narodu, lecz szczęście i zdrowie człowieka pracującego jest ideałem, do którego należy dążyć...

Dr. R. K.



DZIECKO NERWOWE

NERWOWOŚĆ występująca u dzieci jest zjawiskiem częstszem i pospolitszem, niżby można było przypuszczać. Dziecko, pozornie zdrowe i normalne, przy bliższej obserwacji zdradza skazę nerwową, zagrażającą częstokroć jego dalszemu rozwojowi, którą jednak troskliwem leczeniem i rozumnem wychowaniem można znacznie złagodzić ewentualnie usunąć. Przyczyną nerwowości jest oczywiście dziedziczność, obarczenie niezawinione, które dziecko przynosi z sobą na świat, a które wadliwe warunki życia uwypuklają, sprzyjając rozwojowi cech chorobowych. I tak spostrzegamy, że nerwowość występuje przedewszystkiem u jedynaków. Dziecko wyrastające samotnie, bez naturalnego towarzystwa rodzeństwa, jest zazwyczaj smutne i nieszczęśliwe, nietylko dlatego, że dzieciństwo jego jest pozbawione uroku wspólnych zabaw i wspólnej pracy, ale także dlatego, że samotność wypacza jego charakter, stwarza fałszywe wyobrażenia o życiu i nadaje jego rozwojowi kierunek wielce niekorzystny dla przyszłego stosunku do życia. Jedyne dziecko już w pierwszych latach swego istnienia nadużywa władzy, jaką ma nad rodzicami i staje się małym tyranem domowym. Wkrótce dostrzega jak bardzo rodzice lękają się o jego zdrowie — często więc udaje chorobę, by uzyskać jakieś ustępstwa, wpada w hipochondrję i istotnie na tej drodze staje się dzieckiem słabowitem, skłonnem do chorób. Nadmierna troskliwość rodziców wytwarza u jedynego dziecka przeczulenie, wielką pobudliwość uczuciową, zmienność nastrojów i upór. Mówimy, że dziecko jest trudne. Istotnie wychowawcy ciężko jest skłonić je do posłuszeństwa, kształtować charakter i wytwarzać w niem pewne nałogi, związane z normalnym trybem życia i normalnym rozwojem. Dziecko takie zdradza przedwczesną dojrzałość umysłową, związaną z nią powierzchowność, płytkość, oraz lękliwość i niestałość charakteru.



Rozróżniamy wśród dzieci nerwowych dwa zasadnicze typy: pierwszy, to dziecko smukłe, wysokie, chude typu astenicznego, drugi rodzaj skłania się raczej do typu piknika, jest krępe, tęgie, ze skłonnością do otyłości.

Pierwszy typ przyczynia wychowawcom i nauczycielom dużo kłopotu przez swą ruchliwość, niepokój, jest zdolne, ale zapomina łatwo, jest niedbałe, nieokiełznane, niezdolne do koncentracji.

Dziecko drugiego typu jest zamknięte w sobie, posiada bogate życie wewnętrzne, nieopanowaną wyobraźnię.

Oba typy zdradzają pewne odchylenia od normy i w razie niepomyślnych warunków z dzieci tych wyrosną jednostki psychopatyczne. Dzieci neropatyczne zdradzające skłonność do otyłości pozornie wyglądają zupełnie normalnie, w szkole jednak przyczyniają wychowawcom wiele trudności. Odnosi się to zwłaszcza do dziewcząt, których miła powierzchowność nie harmonizuje z wewnętrzną istotą, są to osobniki predestynowane do histerji, dzieci te są sprytne i przebiegłe, ale równocześnie zdradzają skłonność do kłamstwa, kradzieży, odczuwają przyjemność w zadawaniu cierpienia; ich życie seksualne ulega łatwo wypaczeniu. Cechy te wypływają z reguły z obciążeń dziedzicznych, a rodzice takich dzieci wogóle wcale potomstwa mieć nie powinni, nietylko bowiem przekazali mu swoje cechy, ale obcując z dziećmi wywierają zgubny wpływ na ich ustrój nerwowy.

Wogóle dziecko wrażliwe jest skłonne do zaburzeń nerwowych, dlatego powinno mieć otoczenie zrównoważone i doskonale opanowane, nadewszystko zaś nie wolno nigdy wspominać mu, że jest chore, a przeciwnie trzeba wpajać weń przeświadczenie, że jest zdrowe i normalne. Uświadamianie upośledzenia nerwowego może mieć dla dziecka skutki zgubne i nieodwracalne.

Dzieci nerwowe mają t. zw. „złe przy-





zwyczajenia": obgryzanie paznokci, wzruszanie ramionami, potrząsanie głową, mruganie oczyma, kołysanie się na czubkach palcy i t. d. Są to t. zw. nerwowe ticki, które występują bezsprzecznie na jakiemś chorobowem podłożu. Przyczyna odruchów leży głęboko pod progiem świadomości. Zadaniem lekarza będzie tę przyczynę wydobyć na jaw, uświadomić dziecku i w ten sposób usunąć źródło zła.

Wielu lekarzy stało na stanowisku, że ticki, moczenie w nocy, oraz pokrewne im jąkanie się, wypływa ze zmniejszonego poczucia wartości; dzieci dotknięte tą skazą w ten sposób usiłują zwrócić na siebie uwagę i skompensować niejako uraz źle pojętej ambicji.

Zdarza się również, że wiele dzieci przychodzi na świat zupełnie zdrowych, a ich późniejsza anormalność jest raczej zjawiskiem wtórnem, wytworzonem przez błędy wychowania. Rodzice zrzadka tylko są dobrymi pedagogami, na szczęście ich postępowanie koryguje sama natura, obdarzona ogromną siłą regeneracyjną. Odnosi się to zwłaszcza do matek, które nadmiernie rozpieszczają dzieci, prowadzą z wizytami, pędzą od rozrywki do rozrywki, zabierają do kina, a ten nadmiar wrażeń wytwarza u dziecka drażliwość i niepotrzebnie pobudza fantazję. W rodzinach proletarjackich nędza, niedożywianie, złe warunki mieszkaniowe, przedwczesne zetknięcie z groźną rzeczywistością, wywołują zaburzenie systemu nerwowego i poważne schorzenia.

Dziecko nerwowe często źle się uczy i nie może samodzielnie przygotować lekcyj do szkoły. Wzięcie korepetycji mija się z celem, ponieważ upośledza jeszcze więcej samodzielność i uwypukla zmniejszone poczucie wartości. Kary i gniewy też nic nie pomogą. Dziecko, leniwe i niezdolne jest najczęściej chore, conajmniej anemiczne i nerwowo nieodporne. Wzmacniajmy jego organizm odpowiednią kuracją, dostarczmy mu w pożądanej ilości witamin i soli mineralnych, a wszystkie usterki znikną same przez się.

Racjonalne fizyczne wychowanie ma dla nerwowego dziecka ogromne znaczenie. Nieco gimnastyki, umiarkowany sport, ostrożnie i rozumnie zastosowany do organizmu, działa korzystnie i wzmacnia system nerwowy. Są to środki lecznicze, które dają skutki na przestrzeni lat. Ćwiczenia gimnastyczne działają nietylko na ustrój fizyczny, lecz na psychikę, uczą bowiem wytrwałości, wyrabiają wolę i umiejętność opanowania się. Nie chodzi tu oczywiście o jakieś wyczyny, wymagające wysiłku muskułów, nacisk raczej należy położyć na dokładność i ścisłość ćwiczenia.

Dziecko nerwowe powinno być od wczesnego dzieciństwa rozumnie hartowane. Zmywanie wodą pokojową działa doskonale, wzmacniając system nerwowy, przestrzegamy jednak przed przesadą w tym kierunku, zwłaszcza przed zimnemi kąpielami. Pływanie jest sportem doskonałym, rozwija bowiem płuca i mięśnie, ale temperatura wody nie może być zbyt niska, a pobyt w wodzie należy ograniczyć do 5—10 minut. Ogromną wartość mają kąpiele słoneczne, stosowane codziennie od kwadransa do pół godziny; trzeba jednak pamiętać, aby dziecko przez ten czas było w ruchu, siedzenie lub leżenie na słońcu nie jest wskazane.

Systematyczny tryb życia jest nieodzownym warunkiem wychowania nerwowego dziecka. Matka, czy wychowawca, powinni ściśle ustalić program dnia i niedopuszczać do żadnych wykroczeń, w ten sposób bowiem wytwarza się pewne nałogi, automatycznie osłabiające, dyscyplinę wewnętrzną, która wzmacnia osłabioną wolę.

Naogół dzieci, a zwłaszcza nerwowe, potrzebują dużej ilości snu, dlatego rodzice powinni zwrócić uwagę na to, by snu nie uszczuplać pod żadnym pozorem. Wieczorne rozrywki, teatr, koncerty, wizyty, kina, mają szkodliwy wpływ i to dwojakiego rodzaju: pobudzają nadmiernie wyobraźnię i skracają czas snu.

W ciężkich wypadkach, zwłaszcza gdy rodzice sami cierpią na zaburzenia nerwowe, należy dziecko usunąć z domu i przenieść w zupełnie zdrowe zrównoważone środowisko. Taka zmiana działa zbawiennie, a dodatnie rezultaty występują nieraz w bardzo krótkim czasie.

Dzieci nerwowe powinny znajdować się stale pod opieką lekarza, który swem doświadczeniem i wskazówkami może przyjść z pomocą wychowawcy. Doszliśmy dziś do przekonania, że pedagogja i medycyna są to dwa działy nauki, które nie dadzą się ściśle rozgraniczyć, lecz które powinny wspierać się wzajem w trudnem zadaniu wychowania zdrowego pokolenia.

Dr. B. M.



KRONIKA

ZWIĄZEK pracowników poczt, telegrafów i telefonów interwenjował w ministerstwie poczt w sprawie wprowadzenia w gmachach pocztowych wchłaniaczy pyłu listowego. Aparaty te są stosowane zagranicą. Umieszcza się je nad stołami, na które urzędnicy wysypują ze skrzynek korespondencję. Tego rodzaju aparaty są stosowane w Polsce jedynie w urzędzie pocztowym w Warszawie, oraz w urzędach pocztowych w Wielkopolsce i na Pomorzu. Pocztowcy domagają się jaknajszybszego wprowadzenia tych aparatów, które zabezpieczą w znacznym stopniu listonoszów przed zarażeniem się chorobami zakaźnemi oraz gruźlicą.

MINISTERSTWO Opieki Społecznej rozesłało okólnik do wszystkich wojewodów, w którym zaleca prowadzenie szczepień ochronnych przeciw gruźlicy. Okólnik podaje, że zastosowanie na szeroką skalę szczepień systemu prof. Calmette'a, dokonanych na 20.000 dzieciach, które znajdowały się pod obserwacją lekarską, przyniosło wydatne zmniejszenie śmiertelności wśród dzieci. Ministerstwo dąży obecnie do stworzenia specjalnego komitetu, do którego zadań należałoby przeprowadzenie szczepień ochronnych w szpitalach dziecięcych, zakładach położniczych, stacjach opieki, przychodniach i t. p.

WEDŁUG zestawień Miesięcznika Statystycznego zarządu m. stoł. Warszawy, w grudniu r. z. zmarło 1.200 osób. Silny wzrost zgonów na choroby serca, gruźlicę i zapalenie płuc, tłumaczy się w dużej mierze szerzącą się grypą, powodującą powikłania sercowe, płucne i inne.

LEKARZ DOMOWY W UBEZPIECZALNI SPOŁECZNEJ WARSZAWSKIEJ. W Ubezpieczalni Społecznej w Warszawie prowadzone są obecnie końcowe prace w związku z ustanowieniem instytucji lekarzy domowych. Jak się dowiadujemy, w południowej części miasta, objętej działalnością obwodów Polna i Puławska, instytucja lekarzy domowych wprowadzona zostanie już w najbliższym czasie. Po wprowadzeniu instytucji lekarzy domowych, w ambulatorjach czynne będą jedynie gabinety specjalistyczne i zakłady lecznicze, do których chorzy będą mogli się zgłaszać, skierowani przez lekarzy domowych.

O LEKARZU DOMOWYM

P. Wicemin. Jastrzębski wygłosił przez Radjo 20-go stycznia odczyt na temat powodów reorganizacji lecznictwa w Ubezpieczalniach Społecznych. Podajemy poniżej kilka ustępów z przemówienia, dotyczących lekarza domowego, które niewątpliwie zainteresują ogół naszych czytelników.

...DOKĄD IDZIEMY? Do lekarza domowego. Co to jest lekarz domowy i jakie są jego zalety?

Na to pytanie moglibyśmy odpowiedzieć krótko: lekarz domowy w zasadzie jest opiekunem zdrowia ubezpieczonych, a jego cechami charakterystycznemi są metody i warunki pracy właściwe opiekunom zdrowia.

Ażeby być dobrym opiekunem zdrowia ubezpieczonych, trzeba tych ubezpieczonych znać. Trzeba, żeby warszawski, krakowski, czy sosnowiecki lekarz tak dobrze znał powierzonych sobie ubezpieczonych, jak zna ich lekarz w małem miasteczku prowincjonalnem. Poznać zaś ubezpieczonych będzie mógł lekarz tylko wtenczas, kiedy będzie mieszkał w tym rejonie, w którym jego ubezpieczeni są rozlokowani. Pierwszym więc warunkiem pracy lekarza domowego jest mieszkanie, a już conajmniej posiadanie swego gabinetu w rejonie swoich ubezpieczonych. Spełnienie tego warunku ułatwi lekarzowi pracę. Mieszkając w tej dzielnicy, w której się znajdują jego ubezpieczeni, lekarz pozna całokształt ich bytowania zbiorowego rodzinnego, i indywidualnego. Z biegiem czasu taki lekarz pozna prawie wszystkich ubezpieczonych, będzie znał przeszłość ich zdrowia na pamięć, będzie znał ich radość i troskę, światła i cienie, a szczególnie cienie życia, które są bogatą pożywką dla chorób.

Mając uwagę skierowaną przedewszystkiem na zdrowie swych ubezpieczonych, lekarz domowy będzie mógł w wielu wypadkach bez leków, szpitali, specjalistów wielu chorobom zapobiec, a kiedy mimo to one przyjdą, skuteczniej je leczyć... Zadzierzgnięcie stałych węzłów pomiędzy lekarzem a ubezpieczonym winno przynosić kolosalne rezultaty dla lecznictwa. Stałość leczenia i obserwacji zbliży lekarza do ubezpieczonego, w ubezpieczonym zaś wyrobi szacunek i zaufanie do swego lekarza domowego, odzwyczai go od histerycznych prób leczenia się u wszystkich dostępnych mu lekarzy naraz, prób, które czynią spustoszenie w kasach Ubezpieczalni i nadto uniemożliwiają konsekwentną walkę z chorobą... Organizacja lekarza domowego winna odbudować zaufanie do ubezpieczenia chorobowego, stworzyć dla pracy lekarza ubezpieczeniowego odpowiednie warunki, dla Ubezpieczonego skuteczną pomoc, a dla ubezpieczalni rozumne wydatkowanie środków, przeznaczonych na obsługę ubezpieczenia chorobowego.



NIE ZDROWO!

NIE ZDROWO jest szczególnie dla ludzi słabo rozwiniętych i dzieci — mieszkać w suterynach. Nie zdrowo jest czytać w położeniu leżącem, np. w łóżku, wskutek czego krew w większej ilości przypływa do mózgu i ostatecznie wzrok się psuje.

Nie zdrowo jest dla ciała prowadzić życie siedzące. Wiadomo, że najzdrowsi są ci ludzie, którzy wiele przebywają na świeżem powietrzu (wieśniacy, ogrodnicy, wojskowi i t. d.).

DBAJ o dokładną czystość ciała, szczególnie myj się starannie po pracy. Pamiętaj o myciu zębów.

MYJ ręce przed każdym posiłkiem.

PRZEWIETRZAJ dokładnie mieszkanie, zwłaszcza przed nocą. W lecie śpij przy otwartem oknie.

CZAS po pracy spędzaj na wolnem powietrzu. Korzystaj z dobrodziejstw sportu.

PAMIĘTAJ, że regularny, prosty i pożywny posiłek da ci więcej zdrowia, niż najwyszukańsze potrawy. Jedz dużo jarzyn i owoców.

NIE UŻYWAJ alkoholu i nie pal tytoniu.

UNIKAJ przeziębień i lekkomyślnych wysiłków.

PAMIĘTAJ, że dziecko jest szczególnie wrażliwe na zakażenie gruźlicą, dlatego strzeż je troskliwie przed chorymi prątkującymi.

W WYPADKU najlżejszych choćby niedomagań zasięgnij porady lekarskiej, gdyż lekarz jest najlepszym twoim przyjacielem.

NIE SZCZĘDŹ grosza na walkę z gruźlicą. Za zebrany grosz buduje się sanatorja i organizuje kolonje letnie dla dzieci i młodzieży.

PAMIĘTAJ, że tylko zbiorowy wysiłek społeczeństwa może zapobiec szerzeniu się tej choroby.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków ul. Batorego 3. Telef. 150-80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie